

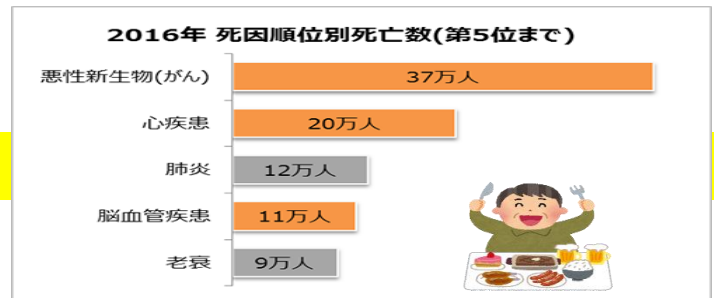


最近では、テレビ等のメディアでも生活習慣病やメタボリックシンドロームについて取り上げられることが多くなり、世の中の関心が高まっています。普段の何気ない生活習慣が病気を引き起こす原因となるかもしれません。そこで、今月は生活習慣病についてご紹介したいと思います。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、ガン、心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、骨粗しょう症、歯周病などの疾患のことです。

さまざまな生活習慣病の中でも、ガンで亡くなる人は男女ともに多く、その数は年間約37万人にもなります。死因の第2位が心疾患ということからも、生活習慣病で亡くなる人の多さがわかります。



生活習慣病の原因

◎偏った食事◎

「肉ばかり」「野菜だけ」といった栄養バランスが悪い食事は「偏った食事」の代表的な例です。高カロリーの食事が多い人や、しょっぱいものが好きな人、外食が多く加工食品を良く食べる人も要注意です。不適切な食生活の積み重ねで発症する可能性があるのは糖尿病、脂質異常症、高血圧症、歯周病などです。



◎喫煙と飲酒◎

たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素をはじめとする多くの有害物質が含まれています。その中でも生活習慣病と関わりが深いのがニコチンと一酸化炭素です。ニコチンは血圧の上昇や血流の悪化に影響し、一酸化炭素は血液をドロドロにします。喫煙は糖尿病、高血圧症、慢性気管支炎、肺がん等さまざまな病気のリスクを高めます。また、多量のアルコール摂取によってアルコールが肝臓で中性脂肪に合成されてしまうため、血液中の脂質値が上昇し、脂質異常症のリスクを高めます。

◎運動不足◎

運動量が不足すると、インスリンの働きが抑制され、血糖値や血圧の上昇を招いたり、中性脂肪の代謝が悪くなったりします。運動不足は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、肥満などと深い関わりがあり、これらは脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。



生活習慣病予防のポイント

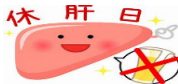
★食事は自分の年齢や性別に適した摂取エネルギーを守り、必要な栄養素をしっかり摂ることを心がけましょう。

1日の適切な摂取エネルギーの目安は、座り仕事を中心となる30～49歳までの男性の場合2650kcal、女性で2000kcalです。栄養バランスのいい食事は、炭水化物が50～60%、タンパク質が13～20%、脂質が20～30%といわれています。これに不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維などを組み合わせるようにしましょう。また、味付けを濃くしないこと、外食を減らすのもポイントです。不規則な食生活は肥満などに繋がりがやすいので、食事は3食規則正しい時間にとりましょう。



★たばこは思い切って禁煙することが大切です。

ニコチンの持つ依存性は強く、自分の意志だけでは禁煙できないこともあるでしょう。禁煙する手段の一つとして、喫煙以外でニコチンを摂取する「ニコチン置換療法」という方法があります。ガムや貼付剤からニコチンを摂取し、イライラやだるさといった禁断症状を軽くし、徐々にニコチンの量を減らしていく方法です。



★週に2日は休肝日を設けるようにしましょう。

厚生労働省が定める「適度な飲酒」は、1日にビールなら中瓶1本、アルコール度数35度の焼酎なら1合(180ml)、ワインなら1杯(120ml)です。お酒に弱い人や、女性、65歳以上の方はさらに少ない量がすすめられています。

★週に3日以上、1回30分程度の運動をしましょう。

激しい運動である必要はなく、ウォーキングや水泳、ラジオ体操といった運動も効果的です。大切なのは自分に合っていて、続けられる運動を見つけることです。



全国の医療機関の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 42-6900

FAX 42-6910



毎年、必ず健康診断を受け、
自分の健康状態を常に
把握しておきましょう。

今月の担当は森永です